

## **Защитная маска: защити себя и меня**

### **Как защитить себя и других?**

1. Оставайтесь дома, если вы болеете.
2. Часто мойте руки.
3. Соблюдайте безопасную дистанцию в 1,5 метра.
4. Ограничьте до минимума социальные контакты. Сейчас лучше пользоваться телефоном, чатами или электронной почтой для общения.
5. Находясь в общественном месте (например, в автобусе или в поезде) закрывайте нос и рот защитной маской или другими подручными средствами (например, шарфом).

### **Зачем носить защитную маску?**

При помощи маски Вы закрываете нос и рот. Таким образом, маска защищает Вас от капель, попадающих в воздух при кашле, чихании или во время разговора.

Благодаря этому Вы снижаете риск заразиться вирусом или заразить других. И предотвращаете распространение капель через контакт с предметами.

### **Когда следует носить защитную маску?**

Ношение маски **обязательно для лиц старше 12 лет**

- в общественном транспорте, на автобусной остановке или на вокзале.
- в школе.
- на работе, если Вы не можете держаться на расстоянии 1,5 метра от коллег

Носить маску **рекомендуется**

- в помещениях где невозможно соблюдать дистанцию в 1,5 метра. Например: в магазине.
- в местах скопления многих людей, где Вы касаетесь предметов. Например: в магазине.
- если Вы общаетесь с теми, кто находится в группе особого риска: люди старше 65 лет, люди с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких и почек), а также люди с ослабленным иммунитетом.
- если Вы болеете. Так Вы не заразите тех кто, проживает вместе с Вами. Если Вы болеете, следует оставаться дома.
- если Вы ухаживаете за больным человеком.

Кто **не должен носить** защитную маску?

- дети до 12 лет. Они могут использовать маску неправильно.

- ● люди, которые не могут носить маску из-за болезни.

### Как изготовить защитную маску?

Здесь Вы можете прочитать или посмотреть, как можно самостоятельно изготовить защитную маску:

- [Instructies hoe je een mondmasker maakt](#) (Nederlands, Engels, Frans en Duits)
- [Instructiefilmpje](#)
- Здесь Вы можете прочитать или посмотреть, как можно самостоятельно изготовить защитную маску:
- [- Инструкция по изготовлению маски](#) (нидерландский, английский, французский и немецкий языки)
- [- Видео с инструкцией](#)

Вы используете шарф в качестве защитного средства?

- Используйте шарф, который можно стирать при 60 ° градусах С.
- Оберните шарф вокруг лица дважды.

### Как носить тканевую защитную маску?

Посмотрите следующее [видео](#).

Как **надевать** защитную маску?

- Сначала хорошо вымойте руки.
- Затем наденьте маску. Прикасайтесь только к лентам или резинкам.
- Сначала правильно наденьте маску на область носа. Надежно прикрепите верхнюю ленту.
- Наденьте маску правильно на подбородок. Прикрепите нижнюю ленту.
- Ваш нос, рот и подбородок должны быть под маской. Не должно быть отверстий по бокам.

Как **носить** защитную маску?

- Вы надели маску? Не прикасайтесь к ней..
- Ваша маска сидит неправильно? Чтобы ее поправить, прикасайтесь только к боковым частям маски.
- Не следует часто снимать и надевать маску.

Как правильно **снять** защитную маску?

- Прикасайтесь только к лентам или резинкам.
- Вы сняли маску? После этого следует тщательно вымыть руки..
- Вы должны снять маску? Например: чтобы выпить воды. В этом случае следует положить ее в чистом месте или поместить в пакет, пропускающий воздух.
- Затем следует вымыть то место, куда Вы положили маску.

### Когда следует менять защитную маску

- Меняйте защитную маску каждые 8 часов.
- Маска грязная или влажная? Следует немедленно заменить маску.
- Вы должны много говорить? Меняйте маску каждые 4 часа. Например: для учителя в классе.

### **Как стирать маску?**

- Положите использованные защитные маски в закрытый тканевый мешок. Выстирайте пакет с масками.
- Стирайте пакет с порошком в стиральной машине при температуре 60 ° C с другим бельём..
- Можно также использовать для стирки масок кастрюлю. Используйте данную кастрюлю только для стирки масок
- Вы стирали маску при слишком низкой температуре? В этом случае прогладьте ее при высокой температуре.
- Вы касались грязной маски? Например, чтобы положить ее в стиральную машину. В этом случае следует очень хорошо вымыть руки.
- Вы хотите повторно использовать маску после стирки? Маска сначала должна полностью высохнуть. Вам потребуются две маски.
- 

### **Как хранить чистые защитные маски?**

- Поместите тканевый пакет с масками в определенном, чистом месте.
- Перед тем, как взять чистую маску, вымойте руки. Держите маску только за тесемки или резинки.
- Не кладите маску в морозильник или холодильник. Холод не воздействует на вирус. Маска может в этом случае испачкать продукты в холодильнике.